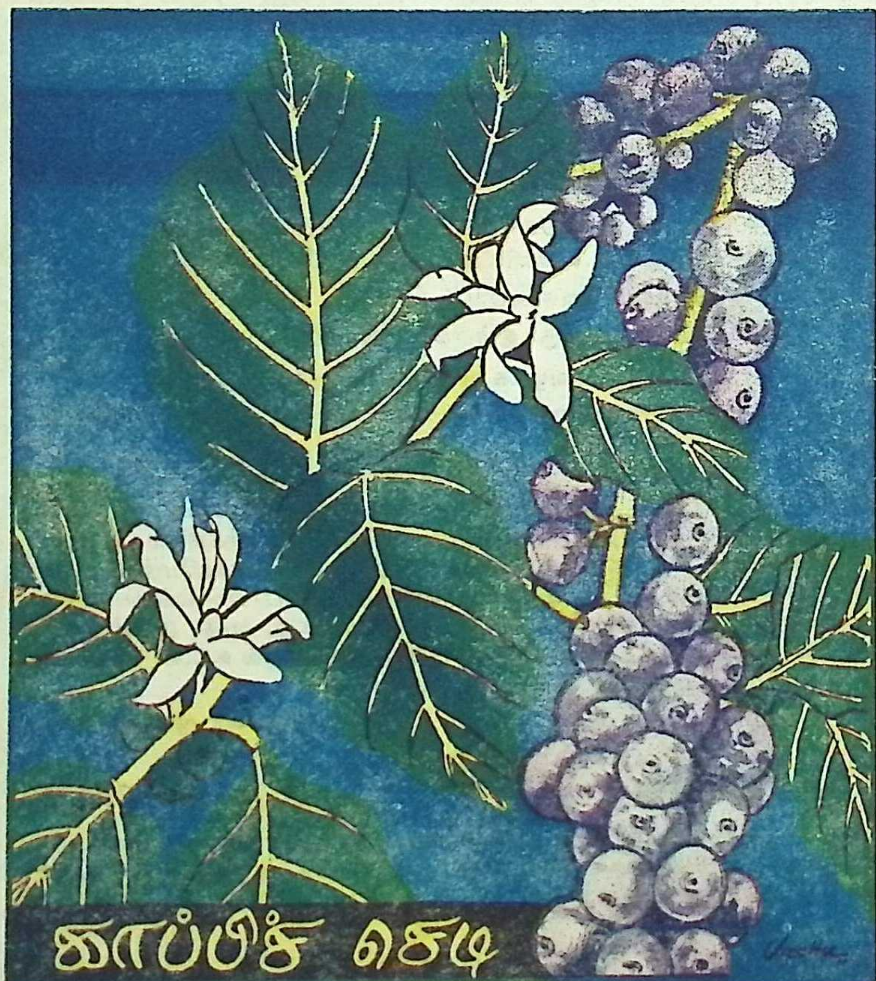
மூலிகை மணி

மலர் 11] ஆனந்தஷூ - மாசிமீ [இதழ் 4

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

(181-வது மூலிகை) ACC-No - 84315



[விலை 30-காசு]

மூலிகை வளமே! உ நாட்டு வளம்!

'மூலிகை மணி'

தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்
தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R M. P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00 தனி இதழ் 0-50

மாசி இதழில்

சிறப்புக் கட்டுரைகள்

மற்றும் வழக்கமான கட்டுரைகளுடன்

பொறுத்தருள்க!

சில நிர்வாக சிக்கல்களின் காரணமாக தவிர்க்க இயலாத வகையில் இவ்விதழ் தயாரிப்பும், சந்தா அன்பர்களின் கடிதங்களுக்குரிய பதில்கள் அனுப்புவதிலும் தாமதமேற்பட்டது குறித்து வருந்துகிறோம். இதழ்கள் வழக்கம்போல் எல்லோர்க்கும் அனுப்பப் பட்டுள்ளது. கார்த்திகை, மார்கழி, தை இதழ்களில் எந்த இதழ் கிடைக்கவில்லை என்பதை எழுதினால் உடன் அனுப்புகிறோம், தாமதத்திறகுப் பொறுத்தருள்க !

மேலாளர் மூலிகை மணி

தொலைபேசி எண்:
சென்னை—445689 வேலூர்—20726

மூலிகைமணி வாசகர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டியவை

(உடல் சக்திற்கும்—வளர்ச்சிக்கும் உகந்தது)

1.	அமிர்த சஞ்சீவி லேகியம்	ரூ. 10	00
2.	வல்லாரைத் திப்பிலி ஞாபக சக்திக்கு	ரூ. 5	00
3.	குடும்ப மருந்து பெட்டி (10 வித மருந்துகள் அடங்கியது)	ரூ. 20	00
4.	வாய்வுச் சூரணம் (வயிற்றுக் கோளாறு—வாய்வுப் பிடிப்புகள்)	ரூ. 5	00
5,	நாக்குப்பூச்சி ஒழிய மாத்திரை	ரூ 5	00
6.	முசுமுசுக்கைத் தைலம் (ஆஸ்த்மா—பீனிச நோயாளிகட்கு)	ரூ. 5	00
7.	அவுரி—தலைமுடித் தைலம் தினசரி உபயோகத்திற்கு—முடி கொட்டுவது நிற்கவும்—வளரவும்	ரூ. 10	00
8.	மூலிகை ஸ்நானப் பொடி	ரூ. 2	00
9.	தூதுவளை சூரணம் (சளி, நீங்கிட)	ரூ. 3	00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 8·00 சேர்த்து.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17

என்ற முகவரிக்கு M.O. அனுப்பி பெறலாம்.

மூலிகை மணி ஆசிரியர் அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை பெற விரும்பும் அன்பர்கட்கு

சென்னையில் :- ஞாயிறுமுதல் வெள்ளி வரை ஆறு நாட்களும்,

நெ. 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்.
சென்னை-17 — போன் : 445689

என்ற முகவரியில் சந்திக்கலாம்:

பஸ்ரூட்

வாணி மகாலில் இறங்கி, 9-ஆம் எண் பஸ்ஸில் ஏறி, திருமலைப் பிள்ளை ரோடில் 'மணியம் ஸ்டோர்ஸ்' இறங்கினால் இரண்டு நிமிடத்தில் மேற்கண்ட முகவரிக்கு வந்துவிடலாம்.

சனிக்கிழமைகளில் மட்டும்

வேலூரில்

59, மாசிலாமணி முதலி வீதி
போன்—20726 இடத்தில் சந்திக்கலாம்.

ஆஸ்த்மா, குன்மம் மேகநோய்கள், மூலம், கண் நோய்கள். போன்ற நோய்கட்கு, குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிட்சை அளிக்கப்படும்.

தபால் வழி ஆலோசனை பெற ரூ 2 க்கு போஸ்டல் ஆர்டர் அனுப்பி, ஆலோசனை பெறலாம்.

மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.
7. அருளாம்பாள் தெரு தி. நகர்
சென்னை-17—போன்: 445689

வேலூர்— போன்: 20726

உ

திருமுருகன் துணை

"திருமுருகனைத் தினம் தொழுவோமே"



பல்லவி

திரு முருகனைத் தினம் தொழுவோமே — நாம்
தென்றல மணகக்கும் திருப்பழனி மலையில் வாழும்
(திருமுருகனைத்)

அனுபல்லவி

அருள் மழை பொழிந்திடும் ஆறுமுக வேலன்
அம்பலத்தே ஆடும அரனார் திருககுமரன
(திருமுருகனைத்)

சரணம்

1. அலைபோல் அலையும் மனம் அமைதியைப் பெறவும்
அகஒளி பெற்று நாம் ஆனந்த மெய்தவும்
மலைபோல் வரும துயர் மாயமாய் மறையவும்
மானிடப் பிறவியின மர்மம் விளங்கவும்
(திருமுகனைத்)

2. சாமிநாதன் அவன் தந்தைக்கு உபதேசம்
தந்த சுப்பிரமண்ணியன தாளினைத் தொழுவோம்
பூமியில அவனை நாம் போற்றி வருவதால
புண்ணியமே பெறுவோம் போகும் நமபாவங்கள்
(திருமுருகனைத்)

அ. பழனிசாமி B. A. B. T.
சேலம்–3

மருத்துவத் துணுக்குகள்

திரிகடுகு, ஏலம், வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து-வறுத்து சூரணம் செய்து-சர்க்கரை சிறிது சேர்த்து-தினம் காலை, மாலை இருவேளை தேன் அல்லது நெய்யில் குழைத்துண்ண-பித்தவாய்வு, வயிற்றுப் பொருமல், மயக்கம், ஆகியன தீரும்.

தற்காலத்தில் 'இதய நோய்' அதிகமாகி வருகிறது. ஆனால் போதிய மருந்துகள் இன்னும் கண்டு பிடிக்க வில்லை. தமிழ் மருந்தில், செம்பரத்தம்பூவும், மருதம் பட்டையும், இதய வலிமைக்கும், நோய்களுக்கும் நல்லது. செம்பரத்தம் பூ 10, காம்பு நீக்கி 1 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து, பால் சிறிது, கல்கண்டு சிறிது கூட்டி குடிக்கவும். மருதம் பட்டையைக் கஷாயம் வைத்து குடித்துவர இதய வலிகள் நீங்கும்.

கூந்தல் நன்கு செழுமையாக வளர, ஒரு எளிய முறை; வெண்ணெய் 1 லிட்டர்-எருமைப் பால் 1 லிட்டர், நெலலிக் காய்ச்சாறு 1 லிட்டர், ஆகிய மூன்றையும் கலந்து காய்ச்சி, வாரம் இரு முறை முழுகிவர-கூந்தல் நன்கு வளரும்.

கோடை காலத்தில், பனை ஓலை விசிறி வாங்கிப் பயன் படுத்துவது நல்லது பனை ஓலை விசிறியால் வரும் காற்று, எரிச்சல், ஒப்புச்சல், களைப்பு, இவற்றைப் போக்கும் குண முள்ளதாகும்.

பண்டைய நோய்க் கணிப்பு முறைகளில் சிறுநீர் பரீட்சையும் ஒன்று. சிறுநீர் வெளுத்திருந்தால்தான் வாத நோய்கள். சிவந்திருந்தால் பித்த நோய்கள். நுரைத்திருந் தால், சிலேத்தும நோய்கள் என்று கணிக்கலாம்.

வெற்றிலைப் பாக்கு போடுபவர்கள் கவனத்திற்கு; பால் சாப்பிட்டவுடன் வெற்றிலை பாக்கு போடுவது கூடாது. குறைந்தது 1 மணி நேரத்திற்குப் பிறகே வெற்றிலை பாக்கு போடுதல் வேண்டும். பால் சாப்பிட்ட வுடன் வெற்றிலை பாக்கு போடுவது நல்லதல்ல.

தற்போது விற்கும் 'ஃபோம் மெத்தைகள்' உடல் சுகம் தான கிடைக்கும், பஞ்சு மெத்தையில் படுத்தால் ஊளைச் சதை குறையும். ஒப்புச்சல், வாய்வு நீங்கி, நிம்மதி யாக உறக்கம் வரும்.

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனையானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறைபோலுமெயிற்றினை
நந்திமகனறனைஞானக்கொழுந்தினை புந்தியில்வைத்தடிபோற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

மலர் 11] ஆனந்த ௵-மாசி ௴ பிப்.-75 [இதழ்-4.

சட்டமன்றத்தில் சித்த மருத்துவம்.

ஒவ்வொரு ஆண்டு பட்ஜெட் கூட்டத்திலும், சட்டமன்றத்தில், 'சித்த மருத்துவம்' பற்றி கருத்துகள் பரிமாறிக் கொள்வது. தி. மு. கழக ஆட்சி ஏற்பட்ட பின் ஏற்பட்ட வழக்காகும், அதற்கு முன் இருந்த ஆட்சியில், 'சித்த மருத்துவம்' பற்றிய பேச்சே கிடையாது. அந்த அளவிற்கு ஒதுக்கியே—வைக்கப் பட்டிருந்தது.

கடந்த நான்கைந்து ஆண்டுகளாக, அமைச்சர் அன்பழகர், நலத்துறைக்கு வந்தபின், 'பட்ஜெட் திட்டத்திலும்' சித்த மருத்துவத்திற்காக (போதிய அளவு பணம் ஒதுக்கவில்லை யென்றாலும்,) ஓரளவிற்கு பணம் வளர்ச்சிக்கென ஒதுக்கியுள்ளது. பாராட்டுதற்குரியதே ஆகும். இவ்வாண்டு திட்டத்தில், தமிழகத்தில், 15 தாலூகா தலைமை ஊர்களில். 'சித்த மருத்துவ மனைகள்' நடத்த பணம் அனுமதித்துள்ளார்கள். இதற்காக தி. மு. கழக அரசையும், அமைச்சர் அன்பழகரையும் உளமார பாராட்டுகின்றோம்.

இனி,சட்டமன்ற விவாதத்தில் சித்த மருத்துவம் பற்றிக் கூறப்பட்ட இரண்டு வித கருத்துகள் நம் கவனத்திற்குரியன முதற் கருத்து வேதனைக்குரியது. மற்றொன்று பாராட், மகிழ்வதற்குரியது.

எதிர் கட்சி உறுப்பினர்களும் சித்த மருத்துவமும்

அண்ணாமயில் சட்ட மன்றத்தில் நடைபெற்ற விவாதத்தில் திரு பணவி கந்தசாமி என்னும் உறுப்பினர், சித்த மருத்துவம் பற்றிய உயர் கருத்துகளைப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அவர் தம் அனுபவத்தில், தொழு நோய் சித்த மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியும் என்று பேசிக் கொண்டிருந்ததை சில எதிர்க் கட்சி உறுப்பினர்கள், கைலாண்டி செய்யும் வகையில், 'சுய விளம்பரம் செய்து கொள்கிறார்' என்று கேலி செய்ததாக, செய்தி யொன்றில் படித்தேன். இந்த செய்தி உள்ளபடியே தமிழர்களுக்கு வேதனை மட்டுமல்ல! வெட்கத்தையும் அடையச் செய்யும் செய்தி. உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் முதல், வெளி நாட்டினர் வரை, இன்று நம் நாட்டு மருத்துவத்தை அறிந்து அதனைப் பின்பற்றி பாராட்டி வரும் நாளில், பொது புணர்ச்சியும், தன்மான உணர்வும், இன உணர்வும அற்றுப் போனவர்களே, சித்த மருத்துவம் பற்றி இகழ முடியும். அந்த வகையில்தான் சட்ட மன்றத்தில சில எதிர் கட்சி உறுப்பினர்கள், மணவி கந்தசாமியின் கருத்தினை இகழ்ந்துள்ளார்கள். அந்த பொறுப்பற்ற, இன உணர்வு அற்றவர்கள் இனிமேல் சட்ட மன்றத்தில் அம்மாதிரி சித்த மருத்துவத்தை இகழ்ந்து பேசினால், மக்கள் மன்றத்தில் இகழப் படுவார்கள் என்பதை, மூலிகை மணி' எச்சரிக்கின்றது. சித்த மருத்துவம் பற்றிய ஞான சூன்யங்களாக இருக்கும், மேற்கண்ட உறுப்பினர்கள் சட்ட மன்றத்தில் தமது திரு (?) வாயைப் பொத்திக்கொண்டிருந்தாலே போதும். உளறிக் கொட்டி, சித்த மருத்துவத்திற்குள்ள நல்ல பெயரைக் கெடுக்கவேண்டாம!

'சித்த மருத்துவமும் அமைச்சர் அன்பழகரும்'

எதிர்க் கட்சி உறுப்பினர்களின் இந்த இகழ்ச்சி அளித்த வேதனையைத் தீர்க்கும் வகையில் அமைச்சர் அன்பழகர் அண்மையில் சட்ட மன்றத்தில் பேசிய 'வர்மக்கலை' பற்றிய பேச்சு மா மருந்தாக அமைந்தது.

மறைந்து வரும் அரிய 'வர்மக்கலை' யின் தன்மை; அதன் உண்மைகளை, அமைச்சர் மன்றத்தில் பேசியது உள்ளபடியே, அவர் சித்த மருத்துவம் பால் கொண்டுள்ள ஆழ்ந்த பற்றினைப் புலப்படுத்துகிறது. இத்தகையவர் சட்ட மன்றத்தில் இருக்கும் போதே, சில புல்லுருவிகள்', இகழ்கின்றார்களே! என்ற வேதனையும் ஏற்படுகிறது.

என்றாலும், அமைச்சர் அன்பழகரின் பலத்த ஆதரவு சித்த மருத்துவத்திற்கு இருக்கும் வரையில் பொறுப்பற்றவர்களின் பேச்சு. பாதகம தராது என்ற ஆறுதலும் கூடவே எழுகிறது.

வாழ்க! அமைச்சரின் சித்த மருத்துவ உணர்வு

வளர்க! அவர் ஆதரவு!

சித்தர் இலகு மருத்துவம்

கருமேகம் தீர

அவுரி விதை, கடுகு இரண்டையும் சம எடை எடுத்து வெய்யி லில் சிறிது நேரம் காய வைத்து—பிறகு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றால் அரைத்து கருமேகம் உள்ள இடத்தில் தடவி 1 மணி நேரம் கழித்து குளிக்கவும். 20 நாட்களுக்கு இம்மாதிரி செய்து வர கருமேகம் மறையத் தொடங்கும்.

புளியேப்பம் நீங்க

அஜீரணம் காரணமாக வரும் புளியேப்பம் தீர, நற் சீரகம், உப்பு, மிளகு, மூன்றிலும் சம அளவு எடுத்து தூள் செய்து, 3 முதல் 5 சிட்டிகை அளவு எடுத்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடிக்கவும், குணமாகும். அரிசி நொய் கஞ்சி, புதினு துவையல் அன்று மட்டும் சாப்பிடவும்.

காக்கணம் வேர் மாத்திரை

காக்கணம் வேர், திப்பிலி, சுக்கு, விளாம் பிசின் இவற்றை சம எடை எடுத்து தூய்மை செய்து கல்வத்திட்டு நீர் சிறிது விட்டரைத்து குன்றிமணி அளவு செய்து கொள்ளவும். பெரிய வர்கள்—1 மாத்திரை எடுத்து அதிகாலையில் சாப்பிட, பேதி நன்கு ஆகி வயிறு தூய்மை ஆகும். மோர் சாதம் மட்டும் சாப்பிடவும்.

சுக்கில விருத்திக்கு

சாரபருப்பு, சீனுக் கற்கண்டு, கசகசா இவற்றைப் பசும் பாலில் அரைத்து கலந்து காய்ச்சி குடிக்க, சுக்கிலம் இறுகும், விருத்தி உண்டாகும்.

காணுக்கடி விஷம் நீங்க

சிறு சின்னி இலை 1 கைப்பிடி, பூண்டு 1 திரி, மிளகு 10, சேர்த் தரைத்துக் கொடுக்க வண்டுகடி, காணுககடி விடம், இடு மருந்து தோடம் முதலியன நீங்கும். உப்பு புளி நீக்கவும்.

படர் தாமரை, தேமல் மறைய

சந்தனக் கட்டையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து சுமைச்சல், படர் தாமரை, தேமல் ஆகியவற்றின் மீது பூசி வர அவை குணமாகும்.

(தொடரும்)

எமது வெளியீடுகள் :

நம் நாட்டு மூலிகைகள்	1-ம் பாகம்	ரூ: 4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	2-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	3-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	4-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	5-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	6-ம் பாகம்	4 00
நோயும் மருந்தும்	1 2 பாகம்	3 00
நோயும் மருந்தும்	2 4 பாகம்	3 00
சித்த மருத்தவத்தின் கருப்பொருள்		2 00
புகழ் பெற்ற மூலிகைகள்		0 60
மனித உறுப்புக்களில் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்கள்		0 60
பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்		0 60
சக்தி தரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்		0 60
குழந்தைப் பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்		0 60

ஒரு புத்தகத்திற்கு தபால் செலவு 25 காசு சேர்த்து அனுப்பவும். மொத்த புத்தகமும் தபாலில் பெற புத்தக விலையுடன் ரு 8.00. சேர்த்து கிழ்ககண்ட முகவரிக்கு மணியாடர் அனுப்பிப் பெறலாம்.

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்
மூலிகைக் காய கல்பம்

பல்வேறு காரணங்களால் உடல் சக்தி இழந்து—மண வாழ்வை முழுமையாக நுகர இயலாதவர்கட்கும், 40 வயதைக் கடந்து நரம்புத் தளர்ச்சியுற்றவர்கட்கும் ஏற்றது. உடல் தாது, குருதி ஆகியவற்றைப் பெருக்கும் வகையில், செந்தூரம், பற்பம், சூரணங்கள், லேகியம், இரசாயனம் ஆகியவற்றைக் கொண்டது. திருமணமாகாத இளைஞர்கட்கும், மணவாழ்வில் இருப்போருக்கும் ஏற்றது.

ஒரு மண்டலம் விலை ரு 140—00.

மருத்துவர்: ஆ. ரா. கண்ணப்பன்

மூலிகைமணி

7, அருளாம்பாள் தெரு

தி. நகர் சென்னை—17—போன்: 415689.

என்ற முகவரியில் நேரில் பெறலாம். அல்லது ரூ. 148 M.O. செய்து பதிவு அஞ்சல் வழி பெறலாம்.

சடுதி மரணம்

பண்டிட் கி. ராமய்யர். நாங்குனேரி

உலக சுகாதாரக் கணக்குகளின்படி மக்களின் மரணத்தில் 40 சதவிகிதம் இந்த 'திடீர் மரணம்' காரணமாகிறது. அமெரிக்கா நாட்டில் இந்த திடீர் மரணம் அதிகமாகக் காண்கிறது. தற்போது நம் நாட்டிலும் பரவி வருகிறது.

நோய்க் காரணம் - தன்மை

இந்த நோய் இரத்த அழுத்தம் அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் காண்கிறது. 'சடுதி மரணம்' எனக் குறிப்பிடப்படும், இந்த திடீர் மரணம் இரத்தாசயத்தைப் பற்றி வருவதாக நவீன விஞ்ஞானிகளால் அறியப்பட்டு செயற்கை இரத்தாசயம் சுருங்கி விரியும்படி உருவாக்கி மனித உடலில் இரத்த நாளத்துடன் பொருத்தி வைத்து விடுகிறார்கள். இந்த ஏற்பாட்டால் சில நாட்களுக்கு இரத்தம் ஓடி அனுகூலம் கிடையாமல் உயிர் நின்று தவித்து உயிர் நீங்கி விடுகிறது.

கரும காண்டப்படி இந்த நோய் துர்மரணமாகவே கொள்ள வேண்டியதாயிருக்கிறது. இது மூளைக் கோளாறுகளால் ஏற்படுகிற நோயாகும். உடலில் விஞ்ஞானமாய்க் கூறு புத்திக்குத் தாங்க முடியாத அல்லல் கொடுத்து புத்தியின் கருமானத்தலமான மூளை கட்டுக்கடங்காத கொதிப்படைந்து சடுதி மரணமாகி உயிர் உடலை விட்டுப் பிரிந்து விடுகிறது.

இது பலருக்குப் பைத்தியமாகவும் மௌனக் கிறுக்குகளையும், நீண்ட காலம் புத்தி அலைபாய்ந்து உயிர் நீங்கும் வரை தொல்லை தரும்.

சிரசில் நின்று புத்திக்கு உடன்பாடாய் இயங்கி வரும் மூளையும் மூளை அலைச்சலும் உடலில் இரத்தக் கொழுப்பையும், நீரையும் தானாகவே வறட்சியாகாமல் இழுத்துக் கொள்ளும் தன்மை வாய்ந்தது.

இது லாகிரியாலும் பித்த நீராலும் அளவுக்கு மிஞ்சிய கொழுப்புச் சத்தாலும் நோய்வாய்ப் பட்டால், புத்தியின் அறிவாற்றல் தடை பட்டு உள்ளத்தின் துயரமும், முடிவு பெறாமல் கலவரமுற்று ஆன்ம தத்துவத்திற்கும், மற்ற உறுப்புக்கள் செயல் படுவதற்கு இடமில்லாமல் சடுதி மரணமுண்டாகி விடுகிறது.

வேறு காரணங்கள்

இந்த மரணம் சுமார் 30 முதல் 50 வரையுள்ள நடுத்தர வயதினருக்கே உண்டாகிறது, கவனிக்கத் தகுந்தது. இவர்கள் அனுபவமுள்ள பெரியோரை அணுகி மனோ விசாரத்தை தீர்த்துக் கொள்ளாமலும், தெய்வ வழி பாடற்ற காரணத்தாலும், வழி தவறிய யோசனைகளையே எப்போதும் கொண்டிருத்தலாலும், இந்த சடுதி மரணம் வர ஏதுவாகிறது.

சிலர் மக்கட் பேரில்லா குறையாலும், சஞ்சல மன முடையதாலும், எதிர்பாராத பொருள் கஷ்டத்தால் விசனமுற்று, மான பங்கத்தால் ஏக்க முற்றும், கொஞ்ச நாட்கள் வெளிப்படாமல் பின் மரண மடைகிறார்கள்.

சிலர் சூரிய வெப்பத்தில் கருமமே கண்ணாய் அலைவதாலும், சடுதி மரண முண்டாகிறது எனலாம்.

நோய் அறியும் விதம்

இந்த நோயாளியின் உடலில் வாத பித்தத்துக்கு மத்தியில் இயங்கும் மெல்லிய குருநாடியால் மூளைக் கோளாறை அறியலாம்.

நோய்த் தடுப்பு வழிகள்

அதிகமான பன்றி இறைச்சி மாட்டிறைச்சிக் கொழுப்பாலும் புகையிலை, மது இவைகளை நீக்குவதன் மூலம் பித்தநீரை மூளைச் சலத்தில் சேர வொட்டாது காப்பாற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும். சுகபேதி எடுத்துக் கொள்வதால பித்த நீரை வெளியேற்றலாம். ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு தலயாத்திரை செய்வதாலும் குண மடையலாம.

மூலிகை மருந்து

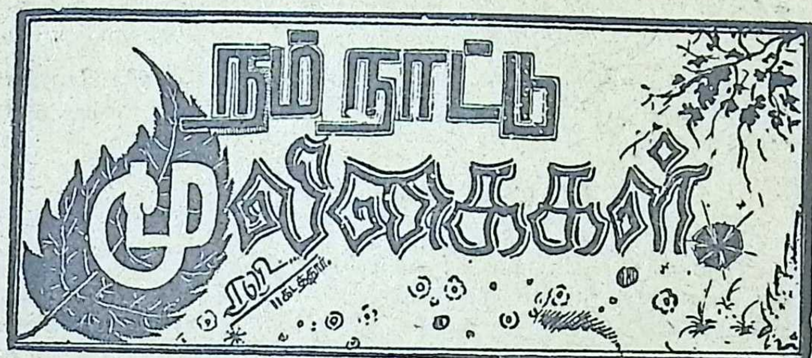
வல்லாரை கிருதம் உட்கொள்வதாலும், தலையில் பஞ்ச கல்பத்துடன் ஊமத்தை விதை சேர்த்து பசும் பாலில் காய்ச்சி தலையிலிட்டு இளம் வெந்நீரில் குளிப்பதாலும் குணமடையலாம்.

'மனக் கலக்கமே

மரணத்துக்கு முதலிடம்'

உ

முருகா



காப்பிச் செடி

[181-வது மூலிகை]

அங்கிங்கெனுதபடி எங்கும் நீக்கமற நிறைந்து ஆனந்தம அளிப்பதில் இறைவனுக்கு அடுத்த இடம பெறுகிறது. 'காப்பி' என்றால் மறுபபவர்கள் இல்லை அல்லவா?

காப்பிக்கு நான்கு வித குணங்கள் உண்டு. வெம்மை, கருமை, தூய்மை, இனிமை. இந்த நான்கு குணஙகளைத் துல்லிடமாக நாம் அறிய வேண்டி, 'சார்லஸ் டெவிராண்ட்' என்னும பிரான்சு அறிஞன் கீழ்க் கண்டவாறு ஒப்பிடுகின்றான்.

காப்பியின் வெம்மைக்கு நரகமும்
கருமைக்கு பூதமும்
தூய்மைக்கு தேவதையும்
இனிமைக்கு அன்பையும்

ஒப்பிட்டு, காப்பியின் வன்மை மென்மைகளை குறிப்பாக உணர்த்தியுள்ளான்.

இன்று விழிக்கும் போதே காப்பியின் முகத்தில் விழித்து. உறங்கும் போதும பலர் காப்பியுடன் உறங்கும் நிலை உலகெங்கும் உள்ளது - உண்மை நிலை. இன்றைய வழ்வில் இவ்வளவு இன்றியமையாமை பெற்று விடட 'காப்பி'யின் குணங்களை

எத்தனை பேர் அறிந்துள்ளார்கள் என்பது ஆய்வுக்குரிய ஒன்று. நம் வழக்கம், 'எதையும் ஏற்றுக் கொள்வது தானே'

எனவே நாம் அன்றாட வயிற்றுப் பிரச்னையுடன் மிக நெருக்கமாக இணைந்து விட்ட 'காப்பியின்' தன்மைகளைச் சிந்தித்துப் பார்ப்போம்,

காப்பிச் செடி அறிமுகம்

பல நூறு ஆண்டுகளாக, சென்னை, குடகு, மைசூர் முதலிய இடங்களில் பயிரிடப் படும் காப்பிச்செடி, குளிர்ச்சியான மலைப் பிரேதசங்களில் நன்கு வளரக் கூடியது. தொழிலாளர்களின் வாழ்வுக்கு வழி காட்டியும் அரசாங்கத்தின் வருமானத்திற்கு உகந்தபயிராகவும் கருதப்பட்டு, உலகமெங்கும் காப்பிச்செடி நன்கு பயிரிடப் படுகிறது. ஒரு காலத்தில், தமிழகத்தில், தற்போதைய காப்பிச்செடி போல, கரிசலாங்கண்ணியை அரசாங்கமே பயிரிட்டு வரிவருமானம் வசூலித்ததாகப் பல்லவர்கள் ஆட்சி வரலாறு கூறுகிறது. கரிசலாங்கண்ணி நிறைய இருந்த காலத்தில் நோய்களின் எண்ணிக்கை, காப்பிச்செடி பயிராகும் இக்காலத்தின் நோய் எண்ணிக்கையைவிட பல மடங்கு குறைவு என்று எண்ணிப் பார்க்கும் போது,

நல்வாழ்வுக்கு கரிசலாங்கண்ணி உயர்ந்ததா - உகந்ததா ?

காப்பிச் செடி உயர்ந்ததா - உகந்தா ?

என்று 'மூலிகைப்பட்டிமன்றம்' நடத்த வேண்டும் போல் தெரிகிறது ?

எடுத்ததெற்கெல்லாம் 'பட்டி மன்றம்' நடத்தும் இந்நாளில் மூலிகைகளுக்கு ஏன் பட்டிமன்றம் நடத்தக் கூடாது! போகட்டும்!

காப்பிச் செடியின் உபயோக உறுப்புகளில் மிகவும் முக்கியமானது - அதன் காய்ந்த பழமே - 'காப்பிக் கொட்டை' எனப் படுவதாகும். மற்ற உறுப்புகள் அவ்வளவு பயன் தருவதில்லை. எனவே, 'காப்பிச்செடி' என்றால், 'காப்பிக் கொட்டை' யைத் தான் குறிக்கும்.

பொது குணம்

காப்பிக் கொட்டை, கைப்பு, சிறு துவர்ப்பு ஆகிய இருசுவைகளை உடையது. நிறைந்த சூட்டைத் தரும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். தூக்கம் கெடுக்கும். பித்தத்தை அதிகரிகும். குறைவாகச் சாப்பிட்டால் பேதியை நிறுத்தும். அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் பேதியை அதிகரிக்கும்.

காப்பிக் கொட்டையில் உள்ள 'காபின்' என்ற சத்து, உடம்பின் நரம்புகளை சுறுசுறுப்பாக்கி; மூத்திரத்தை அதிகப் படுத்தும் தன்மை கொண்டது.

காப்பிக் கொட்டை சிறப்பு பயன்கள்

தக்க அளவுடன் சேர்த்து கஷாயமிட்டு குடித்தால்

1) உண்ட உணவு எளிதில் சீரணிக்கும்.

2) இரத்த தாதுக்களில், செரித்த உணவைச் சேமிக்க காப்பி, குடலுக்கு உதவி புரிகிறது.

3) ஏழு வித தாதுக்களையும் கட்டுப் படுத்தும்

4) மனச் சோர்வை குறைக்கும்

5) உற்சாகத்தை உண்டு பண்ணும்.

அதிக அளவுடன் சேர்த்து உட்கொண்டால்

1) உமிழ் நீரைக் குறைத்து ஜீரண சக்தியைக் கெடுக்கும்.

2) அதிக அளவுடன் காப்பியைச் அதிகமாக சாப்பிடுபவர் கட்கு, நாளடைவில் தீராத்தலைவலி தூக்கமின்மை, இருதயப் படபடப்பு, பக்கவாதம் சன்னி முதலிய நோய்களைப் படிபடியாக உண்டாக்கும்.

3) பித்தவாய்வு உள்ள உடம்பினர், காப்பியைத் தினம் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வருவார்களேயானால், ஐந்து அல்லது பத்து ஆண்டுகளுக்குள், 'குன்மநோய்' கண்டு, இளமையிலேயே முதுமைக்கான அறிகுறிகளைப் பெறுவார்கள்.

எனவே, குறைந்த அளவு காப்பியை தினம் ஒரு வேளை மட்டும் 'பழக்கத் தோஷத்திற்காக சாப்பிடுவதே நன்று.

அதிகஅளவு காப்பியை, கண்ட நேரத்தில் கண்ட இடத்தில் கண்டபடி, சாப்பிட்டால், தீராத நோய்கள் நம்மைக் கண்டு கொள்ளும்.

காட்பியும் குழந்தைகளும்

பிறந்த குழந்தைகட்குத் தாய்ப்பால்தான் தன்னிகரற்ற பால் ஆனல், தற்காலம், பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் என்பது 'சொட்டு மருந்து' போல் கிடைக்கிறது. புட்டிப் பாலிலும் கலப்படம், எனவே பிறந்த ஆறுவது ஏழாவது மாதத்திலேயே காப்பி குடிக்கும் பழக்கத்திற்கு ஆளாகி விடுகிறது தற்கால குழந்தை, இது ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்குகந்தல்ல. உணவுப் பொருளின் நன்மை, தீமை, அளவு ஆகியவற்றைக் கருதாமல் அனைத்தையும் சாப்பிடுவதில், 'நோய்கள்' தான் 'காணும் பலனாக' இருக்க முடியுமே தவிர, 'நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது.

குழந்தைகட்கு பத்து வயது வரை காப்பியைக் கொடுக்கக் கூடாது. குழந்தையின் உறக்கம் கெட்டு, முறையான வளர்ச்சி குறைந்து விடும் என்பதைத் தாய்மார்கள் அறிதல் வேண்டும்.

நோய் வாய்பட்டவர்களுக்கு

குழந்தைகட்கு வரும் கக்குவான், வாந்தி பேதி, இதயப்பட படப்பு ஆகியவற்றிற்கு, காப்பியை இரு வேளை, பாலுடன் கலந்து 1 அவுன்ஸ் வீதம் கொடுக்கலாம். நோய்கள் தணியும்.

கைகால் வீக்கம் குறைய

சிறுநீர்த் தடையால், கைகால்கள் வீக்கம் வருபவர்கள், காப்பியை தினம் இரு வேளை சாப்பிட்டு வர, சிறு நீர் பெருகி, கை கால் வீக்கம் குறையும்.

டைபாய்டு காய்ச்சலுக்கு

டைபாய்டு காய்ச்சல் வந்தால் ஆரம்பத்தில் காப்பி கொடுத்து வர அதன் வேகம் தணியும்.

அபின் நஞ்சு முறிய

'அபின்' என்ற போதைப் பொருளை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு நஞ்சாகி விட்டவர்கட்கு, அதன் நஞ்சை முறித்திட காப்பியைக் குடிக்கலாம்.

அடிக்கடி வரும் குளிர் காய்ச்சலுக்கு

சீதள உடம்பினராகி அடிக்கடி குளிர்காய்ச்சலால் அவதிப் படுபவர்கள் காப்பிப் பானத்தை அடிக்கடி குடிக்கலாம்.

மது மயக்கத்தால் வரும் தலைவலி தீர காப்பி சாப்பிவது நல்லது.

ரண சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகளுக்கு காப்பி மிக நல்லது. ஒரு டீஸ்பூன்வீதம் அடுத்தடுத்து இந்நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்க ரண சிகிட்சைக்குப் பிறகு வரும் வாந்தி நிற்கும்.

சுவாச காச நோயாளிகளுக்கு காப்பி குடிக்க வைத்தால், கஷ்ட சுவாசம் கட்டுப் படும். ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு காப்பி சுகம் தர வல்லது.

இவ்வளவு நன்மை இருக்கும்போது 'ஏன் காப்பி சாப்பிடுவது குற்றம்' எனப் படுகிறது எனலாம்.

நரை, திரை, மூப்பு மூன்றையும் நீக்கும் ஆற்றல் பெற்ற அமிர்தத்தை ஐய அளவுடன் சாப்பிடக் கூறும்போது, சிலவகை நன்மை உடைய காப்பியை மருந்தாக மட்டுமே பயன்படுத்தக் கூறுவதில் தவறென்ன? ஆனால் நாம் காப்பியை, மருந்தாகவா பயன்படுத்துகிறோம்! மதுவிற்குப் பதிலாக, காப்பிப் பழக்கம் வந்து மாறி விட்டதே! நோய்கள் ஏன் பெருகாது?

காப்பியின் தீமைகள்

காப்பிக் கொட்டையில் உள்ள 'காபின்' என்ற நஞ்சு உடலை மெதுவாக விஷமிக்கும் சக்தி கொண்டது.

மூளையிற் சேர வேண்டிய இரத்தத்தைக் குறைத்து நரம்பு களில் அதிக அளவு சேர்க்கும் குணம் இதற்குண்டு. ஆதலால் நரம்புகளில் சுறுசுறுப்புண்டாக்கி மூளை வலிமை நாளடைவில் குறைக்கும்.

காப்பியைத் தொடர்ந்து அதிக அளவில் சாப்பிடுவார்கள். வயிற்றுக் கோளாறுகள், தோல் சுருக்கம், நரம்புத்தளர்ச்சி, ஆகியவற்றால் அவதியுறுவதை ஆய்வால் அறியலாம்.

காப்பி குடிக்கக் கூடாதவர்கள்

(1) இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள்

(2) இதயச் சோர்வு, பலகீனம் உள்ளவர்கள்.

(3) கண்டிப்பாகக் குழந்தைகள்

(4) மூளை பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கும், மூளை வேலை அதிக முள்ளவர்களும்.

(5) குன்மம், மூலம் போன்ற நோயுடையவர்கள், இரவு கண் விழிப்புள்ளவர்கள்.

ஆகியவர்கள் காப்பியை நீக்குவது நோய்த் தடுப்பு வழியாகும்.

காப்பி சாப்பிடும் அளவு

காப்பி பழக்கம் உள்ளவர்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பதை விட்டு சிற்றுண்டிக்குப் பின் ½ டம்ளர் சாப்பிடவும். அது போல் மாலையில் ½ டம்ளர் மட்டும். ஆக இரு வேளை குடிப்பதன் மூலம், காப்பியின் நன்மையை பெற்று, தீமையை விலக்கலாம். தினம் இரண்டு கப்பிற்கு மேல் காப்பி சாப்பிடுவது எந்த விதத்திலும் தீமை ! தீமை !! தீமை !!!

இரண்டிற்கு பிறகு எப்போதும் வேண்டாம்

என்பது குடும்ப கட்டுப்பாடு

"இரண்டுக்குப் பிறகுப் பிறகு எப்போதும் வேண்டாம்"

என்பது மூலிகை மணி தரும் காப்பி கட்டுப்பாடு'

உலக காப்பிப் பிரியர்களுக்கு

தமிழ் நாட்டு காப்பிப்பிரியர்கள் 'எனக்குக் காப்பி சாப்பிடவில்லை என்றால் தலையே வெடித்து விடும் என்பார்கள்'

ஆனால் வியன்னா நாட்டு மக்கள் ஒருபடி மேலேயே போய் விட்டார்கள். அதனைப் பற்றி கீழ்க்கண்டவாறு வேடிக்கையாகக் குறிப்பிடுகிறது ஹோசெஸ்ட் நியூஸ் என்ற இதழ்.

(16-ம் பக்கம் பார்க்க)

எமனுக்கு என்னிடம் என்ன வேலை?

திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள்

பாயும் நோயும் இன்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வது அவசிய மாகும். நீண்ட நாள் வாழ்வது முக்கியமன்று.

பழங்காலத்தில் தேரையர் என்ற ஒரு சித்தர் இருந்தார். இவர் சிறந்த மருத்துவர். தீராத தலைவலியுடைய ஒரு நோயாளியின் தலையில் இருந்த தேரையை எடுத்தபடியால் இவர் தேரையர் என்று பேர் பெற்றார்.

நோயின்றித் திடமான உடம்புடன் வாழ நாம் எப்படி நடக்க வேண்டும் என்று கீழ்க்காணும் சில விதிமுறைகளைக் கூறுகின்றார்:

1. உடலின் நலத்துக்காகப் பாலருந்த வேண்டும்,

2. எண்ணெயிட்டுக் கொண்டால் வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும்.

3. பகல் புணர்ச்சியும் பகல் உறக்கமும் கூடாது.

4. தன்னைவிட மூத்த பெண்ணை மணந்து கொள்ளக் கூடாது.

5. காலை வெய்யிலில் இருக்கக் கூடாது.

6. மலஜலங்களை அடக்கப் படாது.

7. ஜீவரத்தினமாகிய வீரியத்தைச் செலவழிக்கக் கூடாது.

8. இடப்புறமாகப் படுத்துத் துயில வேண்டும்.

9. கிழங்குகளை உண்ணுதல் கூடாது.

10. புளித்த தயிர் உண்ண வேண்டும்.

11. தேவாமிர்தம் போல் சுவையுடையதாக இருப்பினும், முதல் நாளில் சமைத்ததை சுண்டக்கறியென்று உண்ணுதல் கூடாது.

12. உலகமே கிடைப்பதாக இருப்பினும் பசித்தாலொழியப் புசிக்கக் கூடாது. இவ்வாறு இருந்தால் எமனுக்கு என்னிடம் என்ன வேலை?

பாடல் இது:

பாலுண்போம் எண்ணெய்பெறில் வெந்நீரில் குளிப்போம்.
பகல் புணரோம்; பகல் துயிலோம்: பயோதரமுமூத்த
ஏலவார்குழலியரோடு இளவெயிலும் விரும்போம்.
இரண்டடக்கோம்; ஒன்றைவிடோம், இடக்கையில் படுப்போம்.
மூலஞ்சேர் கறி நுகரோம்; மூத்த தயிருண்போம்.
முதல்நாளில் சமைத்தகறி அமுதெனினும் அருந்தோம்.
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழியப் புசியோம்
நமனுருக் கேதுகவை? நாமிருக்கும் இடத்தே?

மேலும் இன்னொரு பாடல்:

உண்பதிரு பொழுதொழிய மூன்று பொழுதுண்ணோம்
உறங்குவது இராவொழிய பகல் உறக்கம் செய்யோம்
மண்பரவு கிழங்குகளில் கருணையன்றிப் புசியோம்
வாழையிளம் பிஞ்சொழியக் காயருந்தல் செய்யோம்
பெண்களுதமை திங்களுக்கோர் காலமன்றி மருவோம்
பெருந்தாகம் எடுத்திடினும் பெயர்த்தும் நீர் அருந்தோம்
நண்பெறவே உண்டபின்பு குறுநடையுங் கொள்வோம்
நமனார்க்கிங் கேதுகவை நாமிருக்கும் இடத்தே?

—நன்றி, குமுதம்.

(14-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி)

தேவையானால் வியன்னா மக்கள்
வீடில்லாமல் கூட வாழ்வார்கள்
வேலையில்லாமல் கூட வாழ்வார்கள்
மனைவியில்லாமல் கூட வாழ்வார்கள்
பணமில்லாமல் கூட வாழ்வார்கள்

ஆனால் காப்'பி ஒட்டல் இல்லாமல் அவர்களால் வாழ முடியாது. என்று மேற்கண்ட பத்திரிக்கை, வியன்னா மக்களுக்கும் காப்பிக்கும் உள்ள இணக்கத்தை - இறுக்கத்தைக் குறிப்பிடு கிறது. அவ்வகையில் தமிழ் நாட்டுக் காப்பிப் பிரியர்களுக்குப் பக்கபலமாக உள்ளார்கள் அவர்கள்.

"குறைந்த காப்பி நிறைந்த வாழ்வு"

"தினம் இரண்டு கப் காப்பிக்குப் பிறகு எப்போதும் வேண்டாம்"

என்பதே மூலிகை மணி, காப்பிப் பிரியர்கட்கு தரும் செய்தியாகும்.

தொடர் கட்டுரை - 2

நோயும்-தன்மையும்

க. வேங்கடேசன் B.sc., M.A.,

2. பீனிசம்

நோயின் பெயரும் விபரமும்

பீனிசம்

'சலதோடம் ஓர் தொடர்கதையாகும்' போது 'பீனிசம்' எனப்பெயர் பெறுவதாக அகத்தியர் குணவாகடம் கூறுகிறது.

''எல்லையுள்ள பீனிசத்தின் நோயைக் கேளாய்
எப்போதும் சலதோடம் வருவதாலும்''

என்று கூறுகிறார் அகத்தியர்.

நோய் தாக்கும் பகுதி

மூக்கு, நெற்றி, ஆகிய இரு முக்கிய பகுதிகளில் இந்நோய் பரவி தாக்கும்.

நோய் வரக்காரணம்

(1) சலதோடம் அடிக்கடி வருதல்

(2) மேகநோய் வருதல்

(3) உடலின் இயல்பான தன்மை

நோயின் பொதுநிலை -- ஆரம்ப நிலை

(1) முதலில் இந்நோய் மூக்கினைப் பிடித்து, சலதோடமாக உருவெடுத்து, சளியூறும் சவ்வினைத் தடிப்பாக்கிடும்.

(2) சளி ஊறும் சவ்வு தடிப்பதால், மூக்கில் அடைப்பு தோன்றும். இந்நிலையில் தான் 'பீனிசம்' என்கிறோம்.

(3) மூக்கடைப்பிற்குப் பிறகு, நெற்றி வலி உண்டாகும். கன்னப்பொட்டும், கழுத்து நரம்பு இசிவுகளும் சில சீதளமான உடம்பினருக்குத் தோன்றும்.

(4) அடுத்து இருமல் தோன்றும். உடல் பலம் குறையும் மெலியும்.

(5) நாளுக்கு நாள் சளி அதிகரித்து துர்நாற்றமுடன் சீழ் போல் சளி மாறும்.

நோயின் முற்றிய நிலை – குறிகுணங்கள்

மேற்கூறிய பொது நிலையினின்றுநோய் முற்றக் காரணம் சிலேத்துமத்தின் ஆதிக்கம் அதிகமாதல் ஆகும்.

(1) தொண்டைப்பகுதியில் உள்ள முரடியில் சளி சேர்ந்து புண்ணாகி, சளியுடன் இரத்தம் தோன்றும்.

(2) அடிக்கடி சளி முரடியில் சிக்கி வெளியேறும்.

(3) உணவில் வெறுப்பு தோன்றும்.

(4) உணவு குறைதலால், உடல் வறட்சி உண்டாகும்.

(5) மேகநீர் உள்ளவர்களுக்கு இதனால் மூக்கின் தண்டில் துளை உண்டாகிவிடும். இதனால் உறுதியாக உள்ள சன்னெலும்பு ரணமாகி துண்டாகி வெளியாகும்.

இதனை 'தீராப் பீனிசம்' என்று எச்சரிக்கின்றார் அகத்தியர்

இங்ஙனம் 'பீனிச நோயை' 1) ஆரம்பநிலை 2) முற்றிய நிலை என இரு பிரிவாக்கி, ஆரம்பநிலையின் அறிகுறியை,

"சிலநாள் மூக்கு நீர் வடிந்து காட்டும்"

என்று சுட்டிக்காட்டியும். முற்றிய நிலையை,

"சன்னெலும்பு ரணமேயாகி
துண்டு துண்டாய் வெளியே வரும் போது கண்டால்
தொல்லுலகில் தீராப்பீனிச மிதுவேயென்பார்"

என்று கூறி குணங்களை கூறுபடுத்தி — வேறுபடுத்திக் காட்டும் அகத்தியரின் ஆய்வுள்ளம் பாராட்டுக்குரியதாகும்.

ஆரம்பநிலை பீனிசத்தைப் போக்கிட மருத்துவம்

(1) சலதோடம் வந்தவுடன் சளியை சேரவொட்டாமல் நீக்கி, வெந்நீரால் நன்கு கழுவி தூய்மை செய்து விட வேண்டும்.

(2) பிறகு பன்றி நெய்யில் குங்குமப் பூவைச் சேர்த்து தைலமாகக் காய்ச்சி மூக்கில் தினம் 1 வேளை விட்டு வரவேண்டும்.

(3) இங்ஙனம் எட்டு நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வர ஆரம்ப நிலை பீனிசம் முற்றிலும் குணமாகும் என்கின்றார் அகத்தியர்.

இந்நோய்த் தடுப்புக்கும் குணமாகவும் சில வழிமுறைகள்

நாம் வாழும் சூழ்நிலையைக் கருதி, இந்நோய் வரமால் தடுக்க,

(1) இயல்பாக குளிர்ந்த உடம்புள்ளவர்கள் தண்ணீர் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதுடன், குளிர்ச்சி தரும் காய்கறிகளான, காரட், பீட்ரூட், தக்காளி; ஐஸ் போன்றவற்றை மிகுதியாகப் பயன் படுத்தக் கூடாது.

(2) தூசி, ஒட்டடை, கார் புகை ஆகியன அதிகம் புழங்கும் இடத்தில் புழங்காதிருப்பது.

(3) பீடி, சிகரேட், புகையிலை ஆகியவற்றை முற்றிலும் தவிர்ப்பது இந்நோய் வராமல் தடுப்பதற்குரிய வழியாகும்.

நோய் வந்த பின், அகத்தியர் மேல் கூறிய வழிமுறையைப் பின்பற்றுவதுடன், தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, ஆடாதோடை ஆகிய மூன்று மூலிகைகளையும் உணவில் துவையல், கடையல் போன்று பயன்படுத்தினால் எளிதில் குணமாகும்.

(5) பீனிசத்திற்கு, 'முசுமுசுக்கை' நல்ல பயனளித்துள்ளது அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மையாகும்.

எனவே,

சலதோடம் ஓர் தொடர்கதையாகி பீனிசமாகாமல் தடுக்க மேல் கூறிய வழி முறைகளை மேற்கொள்வதே நோயற்ற வாழ்வாகும்.

(தொடரும்)

கோடைக்கேற்ற பானம்

சிங்கப்பூர் மலேசியா செல்பவர்கள் சீனர்களின் ஒரு பழக்கத்தைக் காணலாம். வீதியில் விற்கும் ஒரு வகை பானத்தை வாங்கிக் குடிப்பார்கள். இது வேறொன்றுமில்லை. 'வல்லாரை' என்னும் மூலிகைச் சாற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட பானகம். வயிற்றுக் கோளாறு முதல் மூளை நோய் வரை, வரும் பல்வேறு தொல்லைகளைப் போக்கும் சக்தி கொண்டது வல்லாரை.

அத்துடன் உடலுக்கு குளிர்ச்சைத் தந்து, நலம் தரும். வல்லாரையின் பயன் அறிந்து பலன் பெறுகிறார்கள் சீனர்கள். அதுபோல் நாமும் ஏன் வல்லாரையைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

கோடைக் கேற்ற பானமாக, 'வல்லாரை பானகம்' தயாரித்து, பதநீர் விற்பது போல், வீதியெங்கும் விற்றால், நல்ல வருமானமும் வரும்; நாட்டில் ஆரோக்கியமும் நிலவும். எனவே, அரசு நலத்துறை, இதனை ஆய்வு செய்து, சிங்கப்பூரில் உள்ளது போல், தமிழகத்தில் செய்தால் என்ன?

"கோடைக் கேற்ற குளிர் பானமாக வல்லாரையை அனைவரும் பயன் படுத்துவது நோயற்ற வாழ்விற்குரிய வழியாகும்."

மூலிகை அகராதி

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி)

குருவிச்சி

வேறு பெயர் : குருவிச்சிப்பூண்டு

ஆங்கிலம் : Ehretia Buxifolia

இது குத்துச் செடி வகுப்பைச் சேர்ந்தது துவர்ப்புசுவை. குளிர்ச்சித்தன்மை.

உபயோக உறுப்பு : சமூலம்

குணாதிசயம் ; கஷாயம் செய்தோ அல்லது காய வைத்து சூரணம் செய்து உட்கொள்ள மேகக் கரப்பான், சீதபேதி, ரத்த பேதி, விஷமாந்தம் ஆகியன நீங்கும்.

குருவேர்

வேறு பெயர்கள் : வெட்டிவேர், விழல்வேர், வீரணம், இரு வேலி.

ஆங்கிலம் ; Cuscus grass

தெலுங்கு : வெட்டிவேரு; மலையாளம்—வெட்டிவேரா; கன்னடம்—லவான்சா; சமஸ்கிருதம்—வீரணம்.

விபரம் :

இந்தியா வெங்கிலும் காணப்படுவது—வெட்டி வேர், விலாமிச்சம் வேர் என இரு வகையுண்டு. நிறத்தில் மட்டும் வேறுபாடுண்டு வெட்டி வேர் வெண் மஞ்கள் நிறமாயும் விலாமிச்சம் வேர் கரு நிறமாகவும் வாசனையோடு மிருக்கும்.

உபயோக உறுப்பு : வேரிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெய் இனிப்புச் சுவையும். குளிர்ச்சித் தன்மையு முடையது.

குணாதிசயம் : வியர்வை பெருக்கும்—இசிவு அகற்றும்: சிறுநீரைப் பெருக்கிடும். வெப்ப மகற்றிடும்.

குரட்டை

வேறு பெயர்கள் : சவரி, பீனசக் குரட்டை, சவுரி ஆங்கிலம்-Trichosanthes, Palmata தெலுங்கு-அபுவா, மலையாளம் - கோசடாண்டி, சமஸ்கிருதம்-மஹாகலா.

விபரம் :

மரமேறும் கொடி வகுப்பைச் சேர்ந்தது. 80 அடிக்கு மேல் கொடியாகி வளரும்-படரும். பெருங் குரட்டை, சிறு குரட்டை என இருவகையுண்டு. குணங்கள் ஒன்றே.

உபயோக உறுப்பு : பழம்; வேர்

குணாதிசயம் : கைப்புச் சுவை உடையது. வெப்பம் தரும் குணமுடையது. வேரினால் மலம் நீராகும்; பழத்தினால் தலை நோய், உடல் கடுப்பு, நீர்ப்பீனிசம் ஆகியன நீங்கும்.

குறிஞ்சான்

வேறு பெயர்கள் : குரிந்தை

ஆங்கிலம் ; Hiptage Madablota

தெலுங்கு . மாதவ்-திக்

மலையாளம் : குறிஞ்சா

சமஸ்கிருதம் : அதிமுக்தா

விபரம் :

இந்தியாவின் உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் வளர்வது, சிறு குறிஞ்சான், பெருங் குறிஞ்சான் என இருவகை யுண்டு.

உபயோக உறுப்புக்கள் : இலை, வேர், கொடி

குணாதிசயம் : கைப்புச் சுவையும், வெப்பத் தன்மையும் உடையது.

பசித்தூண்டி, உரமாக்கிடும். இலை குளிர்ச்சியைத்தரும். வேர்-கோழை அகற்றும். வாந்தி உண்டாக்கும். கொடி-மாதாந்திர

உதிரச் சிக்கல், காணுக்கடிவிடம், கபசுரம், தாகரோகம் ஆகியன போக்கும்.

பாம்புக் கடிக்கு, இதன் வேரை உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகிக்கின்றனர்.

குன்மக்குடோரி

வேறு பெயர்கள் : தெரியவில்லை

விபரம் :

ஆற்றோரங்களில் வளரும் செடி

உபயோக உறுப்பு : சமூலம்

குணதிசயம்! கார்ப்புச் சுவை உடையது வெப்பம் தரும். இதன் கஷாயம்; இருமல், குன்ம நோய் ஆகியவற்றைப் போக்கும்.

உ

முருகா

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின் புதிய தயாரிப்புகள்

வாத நோய்த் தைலம்

கை கால் வலி, வீக்கம், இடுப்பு போன்ற பகுதிகளில் வலிவரும் போது மேல் பூச்சாக உபயோகப்படுத்தலாம். 20-க்கு மேற்பட்ட மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. விலை ரூ. 5

ரண சஞ்சீவித் தைலம்

அடிபட்ட காயங்கள், தீப்புண், வெட்டுக் காயம், சொறி, சிறங்கு, நமைச்சல் ஆகியவற்றிற்குப் பயன்படுத்தினால் துரித குணம் காணலாம். விலை ரூ. 5

காது நோய் எண்ணெய்

புதிதாக ஐந்துவித மூலிகைகள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. குத்தல், சீழ், அடைப்பு, ரணம் அகியவற்றைக் குணப்படுத்தும். விலை ரூ. 3

புழுவெட்டுத் தைலம்

புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் தடவி வர, குணம் காணலாம். விலை ரூ. 5

வல்லாரைத் தைலம்

சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை வாரந்தோறும் பயன்படுத்தினால் மண்டை வறட்சி நீங்கி, உடல் குளிர்ச்சி அடையும். நினைவாற்றல், மூளை வலிமை உண்டாகும். விலை ரூ. 5

முகவரி : ஆ. இரா கண்ணப்பர், R. M. P.

7. அருளாம்மாள் தெரு தி நகர் சென்னை - 600017

(ஹபில்லா ரோடு அருகில்) போன்: 445689

நோயும் மருந்தும்

[இப்பகுதியில், மருத்துவம், நோய்கள் பற்றிய விளக்கம், உணவு பழக்கங்கள், மூலிகைகள் பற்றிய செய்திகள், மற்றும் சித்த மருத்துவம் பற்றிய செய்திகள் பற்றிய கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கப்படும். வினாக்களை, ''நோயும் மருந்தும்'' மூலிகை மணி, எண். 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர், சென்னை-17, முகவரிக்கு அனுப்பலாம். இதுவரை வெளிவந்துள்ள சிறந்த கேள்வி பதில்களைத் தொகுத்து இரண்டு புத்தகங்களாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. ரூ. 6. 25-M.O. செய்து மேற்கண்ட முகவரியில் பெறலாம்.]

வினா: பகலில் தூங்குவது உடலில் சதை பிடிக்க உகந்த வழி என்கிறார்களே! உண்மையா?

விடை: சாதாரணமாக, பகலில் தூங்குவது உடம்புக்குக் கெடுதலே ஆகும். சோகை, தலைவலி, உடல் திமிர், உடம்பு வலி பசிக்குறைவு, குமட்டல், புலனுணர்ச்சிக் குறைவு ஆகியவை உண்டாகும் என்று நூல்கள் கூறுகின்றன. எனவே, பகலில் உறக்கம் கொள்வது நன்றன்று.

வினா: 'சாளேஸ்வரம்' என்றால் என்ன? நாற்பது வயதுக்குமேல் எல்லோருக்கும் இந்த நோய் வரும் என்கிறார்களே? எதனால் வருகிறது? விளக்கவும்.

விடை: நாற்பது வயதுக்குமேல் வரக்கூடிய நோய், சாளேஸ்வரம். எல்லோருக்கும் வருகிறதா என்பது திட்டமாகத் தெரியவில்லை. கண்களில் நீர்வற்றி சவ்வு உள்ளடங்கிப் போவதால் இந்த நோய் உண்டாகிறது என்கிறார் அகத்தியர், இந்த நோயின் தன்மை, கிட்டப்பார்வை முழுதும் தெரியாமல் மங்கி விடும். இதற்கு, எமது தயாரிப்பான, நேத்திரப் பூண்டுத்தைலம் தொடர்ந்து பயன் படுத்தி வரலாம்.

வினா: கை கால் மூட்டுக்களில் உளைச்சல், இவைகளுக்கு என்ன செய்யலாம்?

விடை: வயது கூறவில்லையே! உடலில் அசுத்த நீர் தேக்கத்தாலும், வாய்வுச் சோக்கையிலும் இங்ஙனம் ஏற்படும். 1 முறை பேதிக்குச் சாப்பிடவும். எமது தயாரிப்பான 'பேதி மாத்திரை' இந்த நோய்க்கு உகந்தது. பயன் படுத்தி குணம் பெறலாம்.

வினா: கடுமையான உஷ்ணம். இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

விடை: முருங்கைக் கீரை, மோர் சாப்பிடுவது நல்லது. காலையில் நீராகாரம் சாப்பிடுவது, உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்.

வினா: தாது புஷ்டிக்கு என்ன மருந்து நல்லது?

விடை: நல்ல திடமான உடம்பினர்க்கு மருந்து தேவையில்லை. தாது பலம் குறைந்தவர்கள், பாலில், 10 முருங்கைப் பூ போட்டுக் காய்ச்சி குடிக்கலாம். இரவில், பேரீச்சம்பழம் 2, கல்கண்டு சிறிது, தேன் 1 டீஸ்பூன் மூன்றையும் கலந்து சாப்பிடலாம். எமது 'காய கல்பம்' ஒரு மண்டலம் சாப்பிட தாது பலக் குறைவைப் போக்கிடலாம்.

வினா: புளிய விதையை பொடியாக்கி அதைப் பாலில் கலந்து உட்கொண்டால் நரம்பு தளர்ச்சியும், கை கால் அசதியும் மாறி வலுவூட்டும் என்று கேட்ட நினைவு புளிய விதையின் பூரண உபயோகத்தை தங்களிடம் கேட்டறிய ஆவல்.

விடை: புளிய விதைக்கு வாத நோயைப் போக்கும் வலிமை உண்டு. தாங்கள் கூறிய பக்குவப்படி சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. புளிய விதையின் மேல் தோலை நீக்கி உள்பருப்பை மட்டும் பொடி செய்து சாப்பிட்டு வர, பித்த எரிச்சல் நீங்கும், தேகம் வளர்ச்சி பெறும்

வினா: கண்மை தயார் செய்ய எந்தக் கரிசலாங்கண்ணி சிறந்தது? மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியும், பொற்றலைக்கரிப்பான். என்பதும் ஒன்றுதானா?

விடை: கண்மை செய்ய மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணியே சிறந்தது. இரண்டு பெயர்களும் ஒன்றையே குறிக்கும்.

வினா: காலையில் தூங்கி எழுந்திருக்கும்போது கண்கள் இரண்டும் மூடியிருக்கின்றன. கண்களை கோமயத்தில் அல்லது பன்னீரிலோ கழுவினேன். கண்கள் எரிச்சலாகி நீர் வடிகிறது. இதற்கு ஒரு நிவர்த்தி கூறவும்.

விடை: 'நந்தியா வட்டம்' மலர்கள் 100 எடுத்து பன்னீரில் போட்டு வெய்யிலில் வைத்து, பிறகு காலையில் 5 மலர்களை எடுத்து அதில் வடியும் சொட்டு நீரை விட்டு வரவும் குணமாகும். இல்லையெனில் எமது நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் உபயோகிக்கலாம்.

வினா: என் அக்காள் பையனுக்கு வயது 6. சரியாகப் பேசுவதில்லை. உள்நாக்கு வளர்ந்து ஒட்டிக் கொண்டுள்ளது. அதை நிவர்த்தி செய்து சரிவர பேச மூலிகை சிகிட்சை கூறவும்.

விடை: புளி 1 பங்கு உப்பு 1பங்கு இரண்டையும் சேர்த்தரைத்து உள்நாக்கு வளர்ந்துள்ள சதையின் மீது 5நாட்கள் தடவி வர சதை கரையும், நன்கு பேச, வல்லாரைச் சாற்றில் ஊற வைத்த திப்பிலியைக் 40 நாட்கள் கொடுத்து வரவும்.

வினா: என் நாத்தனாருக்கு வயதுக்கு வந்து 1½ ஆண்டு ஆகியும், முதல் தடவைக்கு மேல் மாதவிலக்கு ஆகவில்லை; அதற்கு என்ன சிகிட்சை மேற்கொள்ள வேண்டும், கூறவும்.

விடை: அன்னாசிப்பழம், எள், பப்பாளி, பிரண்டை, பெருங்காயம், கொத்துமல்லி, வல்லாரை, வெங்காயம், வெந்தயக்கீரை இவற்றை அடிக்கடி பயன் படுத்தி வரவும். இரண்டு மாதத்திற்குள் மாத விலக்கு வரவில்லையென்றால் நேரில் வந்து ஆலோசனை பெற்று மருந்து சாப்பிடுவதன் மூலம் குணம் காணலாம்.

வினா: என் தகப்பனாருக்கு வயது65. நான்காண்டுகளாக இரண்டு முழங்கால்களிலும் வலி ஏற்படுகிறது. ஆங்கில மருத்துவரிடம் காட்டியதில், அப்போதைக்கு குணமளிக்கிறது. ஒரு நல்ல சிகிட்சை கூறவும்.

விடை: இவ் வாய்வு தொடர்புள்ளதால், வாரந்தோறும், முடக்கத்தான் கீரை, வாதநாராயணன் கீரை ஆகியவற்றை 'சூப்' போல் தயார் செய்து சாப்பிடவும். முருங்கைப் பட்டை, வெண் கடுகு, சுக்கு இம் மூன்றையும் அரைத்து இரவில் பற்று போட்டு வரவும். எமது தயாரிப்பான வாதவலித்தைலமும் பயன் படுத்தலாம்.

வினா: என் தமக்கைக்கு மாதவிலக்கு வருவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன் வயிற்று வலி வருகிறது. மிகவும் வேதனையாக இருக்கிறது என்று சொல்லுகிறாள். ஒரு மூலிகை சிகிட்சை கூறவும்.

விடை: முருங்கை ஈர்க்கு, கறிவேப்பிலை ஈர்க்கு, இரண்டும் சம அளவு எடுத்து கஷாயம் செய்து 5 நாட்கள் குடிக்கவும். வலி தீர்க்கும். மாதுளம்பழம சாப்பிடலாம் நல்லது.

வினா: 'நாய்க்கடி'க்கு மருந்து ஆங்கில மருத்துவத்தில் நிறைய ஊசி போடுகிறார்கள். தமிழ் மருத்துவத்தில் நாய்க்கடிக்கு மருந்து இல்லையா?

விடை: ஏன் இல்லை! முருங்கை இலை சிறிது, பூண்டு இரண்டு திரிமஞ்சள் 1 துண்டு. உப்பு, மிளகு, இவைகளைச் சேர்த்தரைத்து கற்கம் செய்து, உள்ளுக்கு தினம் ஒருவேளை வீதம பத்து நாட்கள் கொடுத்து, அதனையே வெளிப்பிரயோகமாகப் புண்ணின் மீது தடவிட, விடம் முறியும். புண் ஆறும்.

வினா: என் தாயாருக்கு வயது 50. மாதம் இருமுறை கெட்ட நீர் இடது வலது கை முட்டிகளில் வந்து இருந்து கொண்டு வீக்கமாக இருக்கிறது சாயல் குடைச்சலாவும் அரிப்பும் இருந்து கொண்டிருக்கிறது நவீன மருந்துகள் சாப்பிட்டும் குணமில்லை. தாங்கள் ஒரு வழி கூறவும்.

விடை: அருகம்புல் 1 பிடி, மிளகு 6. சீரகம் 2 சிட்டிகை, மூன்றையும் அரைத்து தினம் காலையில் நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிடச் சொல்லவும். அதற்குப் பிறகு, எமது மகா மூலிகை எண்ணை இருமுறை சாப்பிடவும் குணமாகும்.

வினா: கறிவேப்பிலையின் குண நலன்கள் யாது? அதனை எவ்வெவ்வாறு உபயோகிககலாம்?

விடை: கறிவேப்பிலையின் பொதுக்குணம் பித்தத்தைத் தணிக்கும், பசியை அதிகமாக்கும், கறிவேப்பிலை மிளகு, உப்பு, சீரகம், சுக்கு முதலியவற்றைப் பொடியாக்கி, பகல் சாப்பாட்டில் முதல் சாதத்தில் சிறிது கலந்து செய ½ டீஸ்பூன் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட பசியின்மை அஜீரணபேதி, மலக்கட்டு, கிராணி ஆகியன நீங்கும்.

வினா: என் தங்கை ராஜலட்சுமிக்கு வயது 14. சரிவர காது கேட்கவில்லை. உரக்கப்பேசினால்தான் கேட்கிறது. இந்நோயைக் குணப்படுத்த தகுந்த மருத்துவத்தை தயவுசெய்து கூறவும்.

விடை: தூதுவளை இலை 10 எடுத்து ½ ஆழாக்கு பாலில் போட்டு கொதிக்க வைத்து கல்கண்டு சேர்த்து குடிக்கச் சொல்லவும். 20 நாளைக்கு இப்படி செய்யவும். காது கேட்கலாம்.

வினா: ஐயா, என் மகளுக்கு வயது 4 நடைபெறுகிறது. மண், சாம்பல் தின்று வருகிறாள். எவ்வளவு தடுத்தும் முடியவில்லை. வயிறு பெருத்துள்ளது இதற்கு நல்ல மருந்து கூறவும்.

விடை: குழந்தையைக் கூடிய வரை, மண், சாம்பல் தின்னுது தடுக்கவும். வயிறுபெறுத்துள்ளதற்குக் காரணம், வயிற்றில் கட்டி வந்திருக்கக் கூடும்: மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை 5, கீழாநெல்லி இலை 5, துளசி இலை 5. மூன்றையும், அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு கொடுத்து வரவும். எண்ணெய் பொருட்களை அறவே கொடுக்க வேண்டாம்.

வினு: என் தாயாருக்கு வயது சுமார் 35. இரண்டு கால்களிலும் அதிகமான வெடிப்பு உள்ளது. களிம்புகள் தடவினுல் சிறிதளவே குணம் கை கால்களில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு வலி ஏற்படுகிறது. இதனைப் போக்க எளிய சிகிட்சை கூறவும்.

விடை: மருதாணி என்னும் அழவண இலையை மஞ்சள் சிறிது சேர்த்து அரைத்து—இரவில் பற்று போட்டு வரவும். 20 நாட்கள் செய்து குணமாக வில்லை யெனில் எமது தயாரிப்பான மகா மூலிகை எண்ணெ ஒரு முறை சாப்பிடவும்.

மூலிகைமணி திங்களேட்டின் உரிமை மற்றும் விவரங்கள்

படிவம் IV

1. வெளியிடும் இடம்	:	மாசிலாமணி முதலித் தெரு, வேலூர்: 632001 (வ.ஆ)
2. காலமுறை	:	மாத இதழ்.
3. அச்சிடுபவர்	:	ஆ. இரா. கண்ணப்பர்
நாடு	:	பாரதம்
முகவரி	:	4, இரண்டாவது சாது காரமாட தெரு வேலூர்: 632001 (வ.ஆ)
4. வெளியிடுபவர்	:	ஆ. இரா. கண்ணப்பர்
நாடு	:	பாரதம்
முகவரி	:	மாசிலாமணி முதலித் தெரு, வேலூர்: 632001 (வ.ஆ)
5. ஆசிரியர்		ஆ. இரா. கண்ணப்பர்
நாடு	:	பாரதம்
முகவரி	:	மாசிலாமணி முதலித் தெரு, வேலூர்: 632001 (வ.ஆ)

ஆ. இரா. கண்ணப்பராகிய நான், மேற்குறிப்புகள் அனைத்தும் நானறிந்தவரை உண்மை என அறிவிக்கின்றேன்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்
வெளியீட்டாளர்.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

ஆஸ்துமா குணமாகியது

ஐயா,

நான் தங்கள் மருத்துவ மனைக்கு வந்து ஆஸ்த்மாவிற்கு மருந்து 6—10—74 முதல் 1 மண்டலம் சாப்பிட்டேன். குணமடைந்து நலமுடன் உள்ளேன். மறுமுறை சாப்பிட வேண்டி தங்கள் கருத்தை அறிய ஆவலாய் உள்ளேன். நன்றி.

வணக்கம்.

அ. மாதையன்,
கடைவீதி, ஜலகண்டபுரம்,
சேலம்.

வயிற்றுக் கோளாறு நீங்கியது

ஐயா,

ஐப்பசி இதழில் 'நார்த்தங்காயைப்' பற்றி எழுதியிருந்தீர்கள். அதன் படி நாரத்தபழம் ஒன்று வாங்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி 4 அவுன்ஸ் தேனில் 1 வாரம் ஊற வைத்து நன்ருக ஊறிய பிறகு சாப்பிட்டேன்' இரைப்பையில் அமிலம் அடிக்கடி அதிகம் சுரந்து இரவில் வாந் தியாகி வந்தது. நான் இந்த நார்த்தம் பழத் துண்டை சாப்பிட்டதில் அமிலம் சமனப் பட்டு, ஜீரணசக்தி அதிகரித்து பசியும் நன்ருக எடுக்கிறது.

V. M. வாசு தேவன்
விவசாயி, அரச்சலூர் P. O
ஈரோடு

நேத்திரப்பூண்டுத் தைலம்

ஐயா,

தங்களிடம் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் "தூதுவளை சூரணம்" கருவேலன் பல்பொடி, ஆகியவைகளை வாங்கி பயன்படுத்தினேன் நல்ல பலனைக் கொடுத்திருக்கிறது, நன்றி.

P. பிச்சை,
19, வன்னியக் கோனார் சந்து,
வடக்கு மாசி வீதி, மதுரை-1

ஐயா

தங்களின் நேத்திரப் பூண்டுத்தைலத்தை பயன் படுத்தி வந்ததில் கண்பார்வை தெரிகிறது. மறுபடி 1பாட்டில் அனுப்பவும்

இ. பால கிருஷ்ண ரெட்டி
பருகம்பட்டு, இருந்தை — P. o.

ஐயா,

தாங்கள் முன்பு அனுப்பிய நேத்திரப் பூண்டுத்தைலம் நல்ல பலன் அளித்துள்ளது. இன்னும் ஒரு பாட்டில் அனுப்பவும்.

சுப்புராமன் அன் கோ
தபால்பெட்டி -41, திண்டுக்கல் -1

ஐயா,

தாங்கள் அனுப்பிய நேத்திரப் பூண்டுத்தைலம் பெற்றுக் கொண்டேன். என்னுடைய 78 வயதான தாயாரின் கண்களுக்கு உபயோகித்தேன். (காட்ராக்ட் ஏற்பட்டது) பார்வை தற்போது தெளிவாக வருகிறது. இன்னொரு பாட்டில் அனுப்பவும்.

மகாமூலிகை எண்ணெ

ஐயா,

தங்களை நேரில் சந்தித்து 'மகா மூலிகை எண்ணெ' வாங்கி சாப்பிட்டேன் குணம் தெரிந்தது. இன்னொரு முறை சாப்பிட அனுப்பவும்.

S. அய்யாசாமி
32, west Car St, Mayuram.

இதய ஒலி!

ஐயா, தங்களின் 'நம் நாட்டு மூலிகைள்' படங்களுடன் வந்திருப்பது என் நீண்ட நாளைய கனவில் பெரும்பகுதியை நனவாக்கியுள்ளது. இந்த அளவுக்கு மூலிகைகளை அறிமுகப்படுததிய தங்களுக்கு தமிழ் உலகமும் சித்த மருத்துவர்களும் பெரிதும் கடமைப்பட்டுள்ளார்கள். தங்களின் அரிய முயற்சியை நான் பாராட்டுகின்றேன்—வாழ்த்துகின்றேன்.

இப்படிக்கு
M. S. ராமசாமி
புளியம்பட்டி, அருப்புக்கோட்டை.

உயர்திரு மருத்துவர் அவர்கட்கு வணக்கம.

தங்களிடம் கால் வீக்கத்திற்கும, விதை வீக்கத்திற்கும் மருந்து வாங்கி சாப்பிட்டதில் குணமடைந்துள்ளது.

நன்றி
K. தியாகராசன்
Sri Kumarn Rice Mill
திருமலைராயன் பட்டினம்.

ஐயா, தங்களின் வைத்திய சிறு குறிப்புகளால் எங்களின் குடும்ப நோய்கள் தீர்ந்துவருகிறது. தங்களின் மூலிகை மணி பததிரிகையை படித்தாலே நோய்கள் தீர்ந்தது போல் உள்ளது.

இப்படிக்கு
பொன்னம்பலம் பிள்ளை
வாடிப்பட்டி.

மூல வியாதி நீங்கியது

ஐயா, தாங்கள் கூறியபடி மூல வியாதிக்கு தூதுவளை வேர், மருட்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, பிரண்டை வேர், காட்டுக் கருணைககிழங்கு, அருகம்கட்டை, நீர்முள்ளி வேர், இவைகளைப் பொடித்து தேன் கலந்து 2 மாதம் சாப்பிட்டேன். முக்கால் பங்கு குணம் அடைந்து விட்டது.

இப்படிக்கு
K. C. வேலுசாமி
S குமார பாளையம்,
மாப்பிள்ளைக் கவுண்டன் புதூர்,
பொள்ளாச்சி (T.K.)

மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும் வேலூர் மருத்துவர் ஆ. ரா. கண்ணப்பர், R. M. P. மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் - 632001. (வ. ஆ)

Regd. No. M. 8354

மூலிகை வளமே நாட்டு வளம்

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்

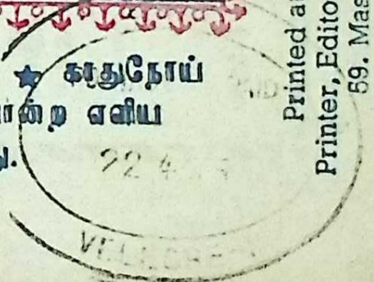
குடும்ப மருந்து பெட்டி

தமிழ் சித்த மருத்துவ முறைகளைக் கொண்டது

எளிமையான நோய்களைப் போக்கிடும்
வலிமையான மருந்துகள்-10 அடங்கிய பெட்டி.

★ காய்ச்சல் ★ வயிற்றுவலி ★ விஷக்கடி ★ தலைவலி ★ இருமல் ★ காதுநோய் ★ ரணங்கள் ★ சீதபேதி ★ அஜீரணம் ★ வாய்வுக் கோளாறு - போன்ற எளிய பத்து நோய்களைப் போக்கும் உயரிய மருந்துகள் அடங்கியது.

குறைக்கப்பட்ட விலை ரூ. 20. பதிவு அஞ்சல் செலவு ரூ. 2-75.
ரூ. 22-75. M. O. செய்து உடனடியாகப் பெறலாம்



Printed at Mooligai Mani (P) Press, Vellore. N. A.
Printer, Editor & Pubuisher Dr. A. R. Kannappar, R. M. P
59, Masilamani Mudali Street Vellore - 632001.